

# Hanaanka loo Diyaariyo Caanaha Ilmaha

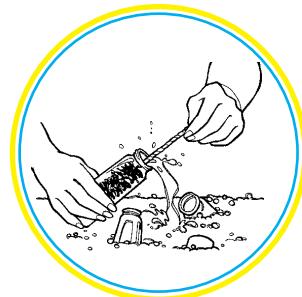
## Weel Nadiif ah iyo Biyo la Sifeeyey

Hadii uu cunugaagu ka yar yahay 3 bilood:

- Maydh dhalada, mujuruca, daboolka, iyo, lingaxa lagu xidho daboolka, iyo dhamaanba weelka ku meydh saabuun, biyo iyo burush. Ku karkari biyo mudo dhan 5 daqiqadood.
- Karkari biyaha aad ku qasi doonto caanobooraha mudo dhan 2 daqiqadood wax yar qabooji inta aanad ku laaqin.

Hadii uu cunugaagu ka weyn yahay 3 bilood:

- Maydh dhalada, mujuruca, daboolka, iyo lingaxa daboolka iyo dhamaan weelka ku maydh saabuun, biyo kulul iyo burush. Dhalooyinka waxaa lagu meydh karaa mashiinka weelka lagu dhaqo. Hadii uu dhaqtarkaagu kuu sheego hab kale oo loo maydho, waa waajib inaad raacdoo habka dhaqtarka.



## Habka loo Diyaariyo Caanobooraha Ilmaha

- Ku maydh gacmahaaga saabuun iyo biyo kulul ka dibna tuwaal ku qalaji inta aanad diyaarinin caanobooraha
- Ka hor inta aanad furin daasada caanoboruhu ku jiro, hubi in aaney dhaafin xiliigii lowgu talo galey. Nadiifi daboolka. Si fiican u rux daasada hadii caanoboruhu yahay mid dareere ah.
- Kaliya isticmaal qaadada la socota caanobooraha.
- Aad ayey muhiim u tahay in la raaco tixraaca la socda!
  - La soco tixraaca ku qoran daasada caanobooraha AMA
  - Hadii uu dhaqtarkaagu kuu sheego tixraac gaar ah (tusaale., nooca biyaha), waa waajib inaad raacdoo waxa uu kuu sheegey.
- Hadii caanobooraha lagu diyaariyo biyo badan ama yar AMA cunugaagu ku timaado caafimaad daro aad u duran ama aanu sidii la rabey u korin.
- Caanobooraha laga yaabaa in ay diiran yihiin marka biyo kulul oo socda la hoos dhigo, Had iyo jeer waa inaad hubiso intaanad siinin ilmaha adiga oo ku dhibcinaya gacantaada dhudhunka oo dhinaca hoose ah. Caanobooraha waa inaad dareentid diirimaadkooda (ayaaney ahaanin kuleyl).



**DIGNIIN:** Ha isticmaalin mikiinada lagu diiriyo cuntada (microwave) si aad caanobooraha ugu diirisid.

## Xereynta Caanobooraha Ilmaha

- Hal mar diyaari, caanobooraha ilmaha si degdeg ah ayuu u khaayisi karaa ilmaha ku quudi si dhaqso leh ama dabool dhalada oo ku xaree qaboojiyaha heerkulkiisu yahay 35-40°F (2-4°C) iyadoon laga badanin mudo dhan 24 saacadood caanobooraha budada ah, ama 48 saacadood caanobooraha la soo iibiyey iyaga oo qasan.
- Ha isticmaalin caanobore qolka yaaleey mudo dhan hal saacad oon qaboojiyaha lagu xereynin.
- Daadi caanobnooraha ku hadha dhalada ka dib marka ilmaha la quudiyo. Jeermiska ayaa si fudud ugu dhasha dhalada marka ay ku hadho caanoboore.
- Ku kaydi caanobooraha budada ah qolka iyada oo laga taxadiro meelaha aadka u kulul.
- Ha ku xereynin qaboojiyaha qeybtiiisa barafka nooc kasta oo caanobooraha ka mid ah
- Si adag u xidh dhalada caanoboruhu ku jiro. Adiga oo isticmaalaya mudo dhan bil gudaheed.
- Iisticmaal caanobooraha aan hortaa la furin adiga oo xajjininaya xilgii loogu talogaley in aaney dhaafin.



Fadlan la hadal WIC shaqaalahooda u qaabilسان nafaqada hadii aad qabto wax su'aal ah oo ku saabsan quudinta cunugaaga.

Doorbidid

Nafaqada Ilmaha iyo Quudinta: Tilmaame loogu talogaley isticmaalka WIC iyo Mashruucyada CSF [www.nal.usda.gov/wicworks](http://www.nal.usda.gov/wicworks)

DHSS waa fursad loo wada siman yahay/shaqa bixiye ilaaliya sharciga xuquqda iyo xadgudubka. Adeegyada waxaa loo bixiyaa iyada oon lagu saleynin wax takoor ah. Warqadani warbaahinta ah waxaad ku heli kartaa siyaabo kale duwan oo qofkii laxaad daro qabaa waxaa laga yaabaa inuu ka heli karo hadii uu la soo xiriiryo Wasaarada Caafimaadka iyo Adeegyada Waayeeleka ee Missouri ee 573-751-6204. Wadaniyiinta ka laxaad daran maqalka iyo hadalka tekeefanka ay la soo xiriiri karaan waa 711.